



Spargel-Pancakes mit erfrischendem Radieschen-Gurken-Dip

⌚ Preparation time: 30 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 30 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

Für die Pancakes

- 3 TL Pflanzenöl zum Anbraten
- 400 g grüner Spargel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 250 g Dinkelmehl type 630
- 1 EL Weinstein Backpulver
- 320 ml Pflanzendrink (z.B. Mandel- oder Haferdrink)
- 1 Bund/eine Hand voll Petersilie (ca. 20 g)
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 EL Schwarzkümmel
- 2 TL Apfelessig oder wahlweise Zitronensaft
- 2 TL Agavendicksaft
- 1 EL Zitronensaft

Für den Dip

- 250 g Sojajoghurt ungezuckert (ich benutze Sojade natur)
- 1 kleine Schalotte (20 g)
- 150 g Salatgurke (Gewicht ohne Kerngehäuse)
- 5-6 Radieschen
- 5 Stängel frische Minze
- Meersalz
- Grober schwarzer Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Apfelessig
- Wer mag zum Andicken des Dips: 0,5 TL Guarkernmehl
- (Daikon)Rettich-Sprossen oder Kresse

Zubereitung (ca. 30-35 Minuten)

1. Zuerst den Dip vorbereiten. Dafür die Schalotte schälen und grob klein schneiden. Salatgurke waschen, halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden (sonst wird der Dip so sehr flüssig). Gurke grob zerkleinern. 250 g Sojajoghurt zusammen mit den Schalotte- und Gurkenstücken, sowie einer großen Prise Meersalz, etwas Pfeffer, den Minzblättern, Zitronensaft und Guarkernmehl im Mixer pürieren. Das Guarkernmehl ist optional und kann entfallen. Es sorgt allerdings für eine bessere Bindung des Dips, damit dieser nicht so flüssig, sondern schön cremig wird.
2. 5-6 Radieschen (je nach Größe und Belieben) waschen, das Grün entfernen und die Radieschen ganz fein würfeln. Radieschenwürfel und 1 Beet Kresse/Sprossen unter den Dip heben (nicht mixen!).
3. Ein paar Sprossen zum Garnieren über den Dip streuen. Den Dip im Kühlschrank zwischenzeitlich kalt stellen.
4. Den grünen Spargel waschen und die holzigen Enden etwa 1-1,5 cm abschneiden. Dann den Spargel vom Ende her in ganz feine Scheiben schneiden. Die Spargelspitzen mit ein klein wenig Stiel stehen lassen. Spargelspitzen separiert zur Seite legen. Sie werden extra angebraten und später zu den Pancakes serviert.
5. Dinkelmehl, Backpulver und Pflanzenmilch verrühren. Petersilie waschen, hacken und unterrühren. Den fein geschnittenen Spargel dazu geben. Pancake-Masse mit reichlich(!) Meersalz, Pfeffer, 1 EL Schwarzkümmel sowie einer gepressten Knoblauchzehe würzen. 2 TL Apfelessig in den Teig rühren und diesen 5 Minuten quellen lassen.
6. Ofen leicht erwärmen. Kokosöl in der Pfanne stark erhitzen. Teig mit Hilfe eines großen Löffels portionsweise in die Pfanne geben und je nach

Pfannengröße, jeweils 2-3 Pancakes beidseitig rausbacken.

7. Fertige Pancakes im Ofen warm halten. Anschließend die vorgehaltenen Spargelspitzen in Kokosfest 2-3 Minuten rundum gar braten und zum Schluss mit 1-2 TL Agavendicksaft karamellisieren lassen. Spargelspitzen mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft abschmecken. Zum Garnieren nochmal ein paar schwarze Kreuzkümmel-Körner über das Gericht streuen.
8. Pancakes mit knackig angebratenem Spargel und frischem Radieschen-Gurken-Dip vernaschen.